

# CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL ÀS MULHERES QUE ESTIVERAM EM RELACIONAMENTOS AMOROSOS ABUSIVOS

Alessandra Mardones Gonçalves<sup>1</sup>, Janaina dos Anjos Amorim<sup>1</sup>, Maria Eduarda Possimoser de Oliveira<sup>1</sup>, Daniela Bello de Carvalho<sup>2</sup>, Naeme José de Sá Filho<sup>3</sup>, Kirla Cristhine Almeida Dornelas<sup>3</sup>, Barbara Ribeiro Malacarne Paiva<sup>3</sup>, Wakyla Cristina Amaro Corrêa<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Discentes do curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

<sup>2</sup>Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

<sup>3</sup>Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

## RESUMO

Pode-se observar como a violência doméstica contra a mulher é preocupante no Brasil, nesse sentido, percebe-se como a psicologia pode contribuir para a melhoria desse cenário. Assim, o presente artigo tem como objetivo apresentar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para as mulheres que estiveram em um relacionamento amoroso abusivo. A TCC é uma abordagem psicológica organizada e sistemática que ajuda as pessoas a modificarem seus comportamentos, crenças e pensamentos negativos a partir da reestruturação cognitiva. Relacionamento amoroso abusivo, conforme a Lei Maria da Penha nº 11.340/2006 é uma forma de violência doméstica, quando um parceiro (a) exerce poder e controle sobre a mulher, ela pode perder sua liberdade e espontaneidade em razão das imposições do abusador (a). Logo, consequências psicológicas podem ocorrer na vida das pessoas que vivenciaram um relacionamento amoroso abusivo, como dificuldade de ter vínculos sociais e transtornos mentais. Este estudo foi uma pesquisa bibliográfica realizada no Google Acadêmico, Scielo, CAPES, livros e periódicos no período de Junho a Novembro do ano de 2023. Os resultados encontrados foram que a TCC é uma abordagem muito eficaz para o tratamento de mulheres que estiveram em situação de violência doméstica e possui técnicas e intervenções psicológicas aplicáveis para esse caso.

**Palavras-chaves:** Consequências psicológicas, Lei Maria da Penha, Relacionamento amoroso abusivo, Terapia Cognitivo-Comportamental.

## INTRODUÇÃO

Na Antiguidade Grega, é possível encontrar os mais arcaicos registros sobre as diferenças entre sexos, em que o gênero feminino era entendido como inferior ao masculino, tendo seus aspectos biológicos, intelectuais e sociais desconsiderados. As mulheres eram chamadas de homens imperfeitos que tinham sua genitália acomodada no interior de seus corpos e suas imperfeições se expressavam na ausência de controle dos seus sentimentos. Por outro lado, os homens eram reconhecidos pelos seus comportamentos alinhados às razões, sendo essa uma característica exclusivamente masculina e essencial para a manutenção desta narrativa (GALINKIN; SANTOS; ZAULI-FELLOWS, 2010). Na contemporaneidade, esta narrativa ainda se estabelece, sendo a repressão sexista marca da desigualdade de gênero, há estereótipos culturais que colocam as mulheres como subordinadas aos homens (BARBOSA, 2020).

Socialmente, a mulher sempre foi obrigada a seguir padrões e se comportar da forma que condiz com o ideal feminino, como ter gestos delicados, posturas recatadas, necessidade de ser discreta e contida. Pode-se entender que essa educação foi

estabelecida pela fisionomia e, também, pelo conjunto social, haja vista que, historicamente, este é o mantenedor de práticas machistas (SILVA *et al.*, 2016). A cultura do machismo, há tempos, contribui de maneira significativa para a existência, propagação e manutenção de relacionamentos abusivos (MAIA, 2017). É notado que o modelo patriarcal ainda é predominante em nossa sociedade, sendo uma realidade que contribui para a naturalização de condutas abusivas nos relacionamentos, em que, muitas vezes, situações como o ciúme exacerbado, falas negativas sobre o vestuário e aparência da mulher, como também, o impedimento de trabalhar ou de encontrar-se com amigos e familiares, não são notadas pelas pessoas (BARRETTO, 2018). Situações essas, conceitualmente, caracterizam-se como violência, porém veladas e associadas à expressão de proteção, cuidado e amor do homem para com a mulher (FRINHANI, 2021).

Para Marra (2016), a violência é um fenômeno social, produzido por todos da sociedade, se perpetuando pela normalização da mesma, ou seja, a violência vem sendo imposta, deixando de gerar indignação, entrando no dia a dia da população e sendo aceita por todos. Segundo a autora, a violência é aprendida durante nossa interação com o meio, com a nossa comunidade; se tornando comum que pessoas que sofreram algum tipo de violência acabam perpetuando a prática. Assim, pode-se falar de violência estrutural, que segundo a autora é uma prática comum no Brasil e que contribui para a desigualdade social, gerando um maior desenvolvimento da violência.

O presente estudo direciona-se às mulheres, uma vez que se caracterizam como o principal grupo que vivenciam relações abusivas no Brasil. Segundo o Mapa da Violência (2015), nos atendimentos realizados em 2014, a cada três pessoas em situação de violência no Brasil, duas eram do sexo feminino que, inclusive, são ocasionadas pelo companheiro amoroso. Ainda, 405 mulheres requisitaram atendimentos em Unidades de Saúde, devido a violência sofrida. Comparado a 83 países, o Brasil ocupa a 5ª posição no ranking de feminicídio (WAISELFISZ, 2015). Estes, são dados pertinentes a uma cultura onde as mídias de televisão tendem a negligenciar e a naturalizar essas relações, associando a uma visão de amor ideal desejável e sexy (OLIVEIRA *et al.*, 2016).

Isto posto, a presente pesquisa justifica-se por se tratar de um tema recorrente na atualidade e no cenário brasileiro e mundial devido ao crescente número de casos de abuso e violência à mulher em suas relações. O estudo tem relevância ao conscientizar sobre uma temática que tem sido normalizada pelos meios de comunicação, promover a identificação do abuso, possibilitando um avanço no combate à violência e favorecendo para a segurança e saúde da mulher. Igualmente, pretende contribuir com estudos acadêmicos e auxiliar na transmissão deste assunto para a sociedade, ao trazer novos conhecimentos que auxiliem as mulheres, sociedade e academia.

Conforme o autor Jesus e Lima (2018, p. 117), “a exposição constante à violência gera uma naturalização dessa experiência, dificultando que a mulher identifique a violência sofrida”. Para Rossetto *et al.* (2020), a violência em sua completude, afeta de forma bidimensional a saúde da mulher, ou seja, traz impactos ao seu corpo e à sua psique.

Sua saúde mental encontra-se prejudicada, o que acomete no surgimento de diversos traumas e possíveis transtornos mentais. Os autores Padesky e Greenberger (2021), informam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem conquistado seu lugar no meio científico, se estabelecendo como uma abordagem terapêutica relevante e eficiente na contemporaneidade no que se refere ao atendimento e acolhimento de mulheres que vivenciaram uma relação abusiva e que podem apresentar consequências dessa experiência. Diante de tais informações, o problema desta pesquisa é compreender como a TCC pode contribuir no atendimento de mulheres que já estiverem em uma relação amorosa abusiva. Partindo-se dessas concepções, estabelece-se como objetivo geral, identificar as contribuições da TCC no tratamento de mulheres após uma experiência de relação abusiva com seus antigos parceiros. Referente aos objetivos específicos, buscou-se compreender a abordagem terapêutica cognitiva comportamental, descrever o que é um relacionamento abusivo e conhecer as possíveis consequências que podem desencadear na vida das mulheres que o vivenciaram.

## **MATERIAL E MÉTODO**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de caráter exploratório. Segundo Gil (2008), a primordial função de uma pesquisa exploratória é desenvolver, explicar e alterar conceitos, considerando a organização de problemas ou hipóteses para serem pesquisadas posteriormente. Este trabalho configura-se como uma pesquisa qualitativa, a qual preocupa-se com o aprofundamento e entendimentos de questões sociais referentes a um grupo e o fenômeno que ocorre em si (FANTINATO, 2015). Atenta-se aos eventos reais, buscando compreender seus significados, valores e crenças, nos quais não podem ser limitados a resultados métricos e numéricos (MINAYO, 2001).

Sendo um estudo de natureza básica, em que se tem como intuito elaborar novos conhecimentos para colaborar com a ciência e sem sua aplicação, na prática (FANTINATO, 2015). Para a elaboração do trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica que corresponde ao levantamento de dados em livros, artigos, dissertações, ou seja, materiais já escritos, produzindo, assim, a principal vantagem que será compreender o fenômeno de forma ampla (GIL, 2008).

Em sua primeira etapa, foi realizada a coleta de informações que ocorreu nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, CAPES, livros e periódicos. Durante as pesquisas aproveitou-se do uso de descritores para uma busca mais assertiva, sendo elas: terapia cognitivo-comportamental, violência contra a mulher, relacionamento abusivo, consequências psicológicas de relacionamento abusivo, atendimento da terapia cognitivo-comportamental e técnicas da terapia cognitivo-comportamental.

Em relação ao critério classificatório utilizou-se de referências bibliográficas que estivessem na Língua Portuguesa, pesquisas que detém como público alvo mulheres que vivenciaram uma situação de violência e também que possuíssem a Terapia Cognitivo-Comportamental como abordagem de trabalho no serviço de Psicologia.

Como critério de exclusão entram estudos sobre violência intrafamiliar e referências de outras abordagens que não seja a TCC. Este estudo foi realizado no período de junho a novembro de 2023.

## DESENVOLVIMENTO

### Terapia cognitivo-comportamental

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida nas décadas de 60 e 70 por Aaron Beck, no início essa abordagem era conhecida como Terapia Cognitiva (BECK, 2022). Beck e Clark (2012), conceituam a palavra cognitivo como a ação de conhecer ou reconhecer as experiências vividas, sendo assim, a terapia cognitiva se apresenta como uma psicoterapia organizada e sistemática que auxilia os indivíduos a modificarem os comportamentos, crenças e pensamentos que estão contribuindo negativamente em suas vivências.

Segundo Beck e Clark (2012), a noção básica da terapia cognitiva é que a forma no qual as pessoas pensam interferem no modo em que elas sentem, assim, a mudança de pensamento pode mudar os sentimentos. Nesse sentido, o princípio da Terapia Cognitivo-Comportamental é de que as ações comportamentais humanas são influenciadas pelas cognições, os pensamentos, e essas que configuram como os indivíduos identificam as situações, ou seja, não é o ambiente físico o responsável pelas emoções, mas sim, as avaliações cognitivas (HOFFMANN, 2014). A TCC se fundamenta no modelo cognitivo, ele aponta que as emoções, comportamentos e fisiologia das pessoas sofrem influência da interpretação dos eventos externos e internos (BECK, 2022). O modelo mostra, por exemplo, que o pensamento disfuncional, aquele que tem influência negativa sobre o humor e o comportamento, se apresenta em todos os transtornos psicológicos, e assim, quando o indivíduo consegue analisar seus pensamentos de maneira mais adaptativa e realista, ou seja, de forma funcional, há uma diminuição no comportamento mal adaptativo e na emoção negativa (BECK, 2022).

De acordo com Beck (2022), as cognições adaptativas e mal adaptativas acontecem em três níveis, o primeiro nível mais superficial encontra-se os pensamentos automáticos, no segundo têm-se as crenças intermediárias e no terceiro as crenças nucleares. Segundo Beck (2022), os pensamentos automáticos se caracterizam como aqueles pensamentos rápidos e breves que aparentam aparecer naturalmente, eles não dependem do raciocínio mental e podem não ser perceptíveis. Beck (2022), mostra que os pensamentos automáticos surgem do fenômeno cognitivo chamado de crenças, elas são construídas desde a infância, a partir das noções que as pessoas têm sobre si, os outros e o mundo. Assim, existem as crenças intermediárias e as nucleares, por sua vez, as crenças intermediárias são as ações, regras e suposições, que na maioria das vezes são implícitas das pessoas (BECK, 2022). Já as crenças nucleares, conforme Beck (1987, *apud* BECK, 2022) são as mais profundas, duradouras e, muito fundamentadas, são tidas como uma verdade incontestável.

Beck (2022), apresenta que crenças adaptativas e funcionais são aquelas nas quais as pessoas têm percepções mais reais, sobre si próprio, em relação ao mundo, às

peças e também ao futuro. Por outro lado, crenças negativas disfuncionais, mal adaptativas, são denominadas como aquelas no qual indivíduos têm crenças nucleares mais negativas, que podem ser irreais ou reais, úteis e não úteis no início de seu desenvolvimento (BECK, 2022). No tratamento é necessário trabalhar os três níveis com o paciente, uma vez que a modificação dos pensamentos automáticos e das crenças disfuncionais tem como resultado mudança significativa no humor e comportamento da pessoa (BECK, 2022).

### **Relacionamento amoroso abusivo vivenciado por mulheres**

Segundo as autoras Nascimento e Cordeiro (2011), o Brasil descobriu apenas recentemente que temas como violência e namoro; violência e relacionamento abusivo estão de alguma forma interligados. Para o autor Barretto (2018), relacionamentos abusivos são aqueles no qual a característica principal é a presença do poder e domínio de um indivíduo sobre o outro. A pessoa, que é direcionada os atos abusivos, é vista como um objeto de posse de seu abusador. Sendo assim, “um relacionamento pode ser considerado abusivo quando o indivíduo perde a sua liberdade e espontaneidade em detrimento das imposições e/ou intimidações do outro” (D’AGOSTINI *et al.*, p. 20706, 2021).

Quando aprofundado o assunto de relacionamento abusivo no namoro, por exemplo, se faz a compreensão de que a permanência da mulher no mesmo se dá pela falta de compreensão sobre o que está vivenciando (NASCIMENTO; CORDEIRO, 2011). No artigo, as autoras Nascimento e Cordeiro (2011), trazem algumas entrevistas realizadas com jovens moradores de Recife, onde apresentam um “manual do namoro”, com uma perspectiva do que seria proibido e do que seria aceito, ocorrendo assim certos acordos em um relacionamento.

Percebe-se que esses acordos configuram-se em uma prática de violência doméstica, já que os mesmos apresentam normas, por exemplo, proibição de deixar a namorada sair com as amigas; pedido de permissão sobre qual roupa será adequada usar para não chamar atenção. Com tais práticas, ocorrem assim, o fortalecimento que ciúmes é amor, e quanto mais ciúme mais amor (NASCIMENTO; CORDEIRO, 2011). As normas de namoro descritas anteriormente, segundo a cartilha do Tribunal de Justiça do Distrito Federal apresentado às escolas (2023), enquadram-se dentro de violência doméstica, mais precisamente dentro da Lei Maria da Penha, na qual pode ser aplicada em toda relação que existe algum tipo de intimidade, seja essa relação dentro da família ou fora dela. Quando pensado em relacionamentos amorosos, a lei se aplica independente da duração do relacionamento e se o casal continua junto ou não.

A Lei Maria da Penha, traz que as violências sofridas por mulheres serão amparadas quando:

I - no âmbito da unidade doméstica, compreendida como o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregadas;

Ou seja, aqui há a limitação a um espaço e período de convivência, não se exigindo o vínculo familiar. Isso porque a proximidade das relações naquela unidade criam o ambiente que torna a mulher ainda mais vulnerável, já que

necessita coabitar com o agressor ou ser dele dependente de alguma forma, mesmo sem vínculo de parentesco. Ex.: empregada doméstica.

II - no âmbito da família, compreendida como a comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa; aqui, a Lei específica que os familiares, além dos parentes, compreende as pessoas que têm vínculo socioafetivo. O conceito moderno de família inclui o parentesco natural (ex. pai, mãe, filhas, irmãos, etc), civil (ex. marido, esposa), por afinidade (ex. sogra, cunhado) e socioafetivos (ex. padrasto, enteada).

III - em qualquer relação íntima de afeto, na qual o agressor conviva ou tenha convivido com a ofendida, independentemente de coabitação. Nesse caso, estão contempladas, por exemplo, as situações de (ex) namoros, (ex) casamentos, (ex) noivados, (ex) amantes. Uma vez que o vínculo emocional ou afetivo, mesmo que sem coabitação e em relacionamento já findo, traz maior vulnerabilidade à mulher, a Lei buscou proteger eventuais situações não contempladas nos incisos anteriores (TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL, 2022).

Ademais, a Lei Maria da Penha, ainda pode ser aplicada em qualquer relação amorosa, seja namoro, ficantes, paquera e até mesmo *crush* (Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, 2023). Os autores Garcia e Beiras (2019), apontam que, ao pensarmos sobre violência contra mulher, devemos compreender que os aspectos que tangem a mesma perpassam por questões éticas que estão ligadas a forma com que o gênero foi construído nas instituições e sendo assim, reproduzido no contexto social.

Em 2006 surgiu a Lei Maria da Penha, 11.340/06 como forma de punição ao Brasil, já que as autoridades do país não se atentaram às manifestações da jovem Maria da Penha que além da violência psicológica e moral, sofreu duas tentativas de morte vindas do seu marido (SENADO FEDERAL, 2022).

Após uma breve exposição da Lei Maria da Penha, torna-se de fundamental importância elucidar as formas de violação que as mulheres sofrem. As relações abusivas comportam-se em violências física, sexual, patrimonial, psicológica e moral, no qual surgem como uma alternativa de manutenção dos abusos do agressor. Contudo, constituem-se principalmente pela violência psicológica, além da violência física (BARRETTO, 2018; SANTOS, SANCHOTENE, VAZ, 2019).

Violência física refere-se ao uso de força, proposital, que prejudique ou cause lesões a completude do corpo da mulher. É a tipografia de violência com marcas visíveis, como: puxão de cabelo, tapas, socos, estrangulamento, mordidas, queimaduras, entre outros exemplos, que podem, ainda, dependendo da gravidade dos ferimentos, levar a mulher ao óbito. A violência física é a última quando pensamos no ciclo de violência, ou seja, antes de chegarmos a ela, a mulher em situação de violência já passou por outros episódios, sendo da mesma tipografia ou não (FEIX, 2011).

A violência sexual diz respeito ao sexo forçado e ao assédio sexual, sem o consentimento da mulher, imposto pelo parceiro pelo uso da coerção física e emocional. É a prática que inibe a liberdade sexual e reprodutiva. Outro aspecto que tange a violência sexual é que as mulheres que vivem essa situação estão expostas a doenças. Logo, a Lei Maria da Penha, por exemplo, visa garantir a assistência, com

pílulas, que atuam no combate de doenças sexualmente transmissíveis, além de procedimentos médicos (FEIX, 2011).

A autora Virgínia Feix, no livro *Lei Maria da Penha comentada em uma perspectiva jurídico-feminista*, relata que a violência patrimonial foi elencada recentemente dentro da Lei Maria da Penha. A violência patrimonial ocorre pela inspeção e retirada de bens pessoais da mulher, como dinheiro, celular, roupas, casa onde mora, entre outros. Ocorrendo uma violação no direito econômico da mulher. Há também, o abandono material, como a falta de pagamento de pensão alimentícia, como uma das características da violência patrimonial.

Essa categoria de violência se relaciona fortemente com os modelos materialistas, capitalistas e patriarcais, pois o homem que “detém” a posse do outro, a posse desse objeto-mulher, ao vê-la conquistando seu espaço, seu empoderamento se enxerga no lugar de tirar o que esse objeto-mulher conquistou (FEIX, 2011).

A violência psicológica, entendida como uma violência silenciosa, caracteriza-se como qualquer ato que coloque em risco a saúde e o desenvolvimento emocional da mulher. Corresponde a condutas que ferem a autoestima e a subjetividade, como a humilhação e constrangimento em público, ameaças e perseguição (SENADO FEDERAL, 2015).

Por fim, há ainda a violência moral onde a mesma se apresenta de forma verbal, estando associada à violência psicológica. A violência moral se apresenta na forma de difamação; calúnia; e a injúria, tendo como objetivo desqualificar a imagem da mulher e sua reputação (FEIX, 2011).

Com os avanços da tecnologia, evidencia-se um novo tipo de abuso na atualidade denominado de digital/online. Refere-se a uma forma de abuso psicológico e moral, que envolvem: o *sexting* (no português “sexo por mensagens de texto”), entendido como o encaminhamento de vídeos, fotos e áudios não autorizados; o *revenge porn* (no português “pornô de vingança), que corresponde ao uso de conteúdos de vídeos e imagens íntimas que são compartilhados sem o consentimento da vítima, e, por último e mais frequente, a monitoração do celular e das redes sociais da mulher (FLACH; DESLANDES, 2017).

A psicóloga norte-americana Lenore Walker, em 1979, desenvolveu a Teoria do Ciclo da Violência no qual deixa explícito que os abusos dentro de uma relação são cíclicos e marcados por três fases: tensão, explosão e lua de mel. (SOUZA; SANTOS, 2022). Conforme a cartilha *Lei Maria da Penha: Perguntas e Respostas*, desenvolvida pelo Senado Federal (2015): A primeira fase, nomeada de tensão, é marcada por episódios de violência psicológica, exercidas por meio de ameaças, crises excessivas de ciúmes, xingamentos, formas de controle e humilhação, como, por exemplo, zombar das roupas da mulher ou se incomodar com seu círculo de amigos. Tais situações acarretam no sentimento de medo e insegurança na mulher, em que, para tentar acalmar seu agressor, mostra-se amável, flexível e apresenta-se prestativa, com o intuito de agradá-lo e, assim, contornar a situação. Na segunda fase, denominada explosão, “é o momento em que ocorre “o tapa”, “o puxão de cabelo”, “o empurrão”, “os chutes” e tantos outros atos que podem causar lesões sérias e graves hematomas” (SENADO FEDERAL, 2015, p. 115). A terceira fase, da lua de mel, é o estágio onde o

agressor se arrepende de suas condutas. O mesmo faz promessas e juras de amor, prometendo que os abusos não se repetirão, sendo até capaz de fazer chantagens, mencionado que irá tirar sua própria vida ou tirará os filhos da mulher, caso ela não o perdoe. Por fim, a mulher nutre-se de esperanças de que o parceiro mude suas condutas, porém, passado algum tempo, volta a ser como era antes, permeado por abusos e excessos, e assim, retoma-se a primeira fase, no qual o ciclo se repete novamente (SENADO FEDERAL, 2015).

Percebe-se que os abusos começam de maneira silenciosa e calma, e perpassam por momentos de romantismo, promessas e desculpas (MORAES, 2020). Os motivos da permanência da mulher nessa relação são diversos, indo de insegurança, dependência emocional, esperança de que o parceiro mude e até medo em buscar ajuda (DE OLIVEIRA; BERGAMINI, 2018). É muito comum as mulheres desistirem de denunciar seus parceiros por motivos religiosos e culturais. Considerando tais dados, é de extrema importância que a mulher receba apoio de profissionais da saúde, da segurança e até mesmo de pessoas próximas, pois, caso isso não aconteça, dificilmente ela conseguirá sair dessa situação, contribuindo para que o ciclo dos abusos continue (RODRIGUES; LIMA; SCARPAZZA, 2021).

Com a criação da lei, a Rede de Enfrentamento à violência contra as mulheres (2011), há agora uma gama de serviços que auxiliam essa mulher em situação de violência doméstica, como, por exemplo: centros de referência de atendimento à mulher; casas-abrigo; casas de acolhimento provisório; delegacias especializadas de atendimento à mulher; núcleos ou postos de atendimento à mulher nas delegacias comuns; defensoria da mulher, entre outros. Todos esses serviços têm o mesmo objetivo, atender exclusivamente mulheres, garantindo direitos às mesmas, direitos à vida e a segurança, encaminhando para o serviço que melhor lhe atende. (BRASIL, 2011).

### **Consequências psicológicas em mulheres**

Segundo Moraes (2020), as manifestações da violência contra a mulher em relacionamentos abusivos acarretam amplos impactos negativos à saúde de todas as mulheres que o vivenciam. Seja em um curto ou longo período, é notável as consequências visíveis e invisíveis em diferentes aspectos da vida de toda a mulher. O autor Evangelista *et al.* (2022), expõe que a pressão e violência psicológica em mulheres está enraizada na sociedade e pode ser percebida em diversos ambientes e contextos presentes no cotidiano da mulher, como o familiar, em relacionamentos e no trabalho.

Os autores Rodrigues, Lima e Scarpazza (2021), informam que a manifestação das práticas abusivas nos relacionamentos traz impactos à subjetividade da mulher, pois, após vivenciarem esse contexto, sua saúde emocional encontra-se debilitada.

Como consequência, Martins (2021) esclarece que as mulheres podem apresentar dificuldades em encarar situações complicadas e inesperadas do cotidiano, na comunicação com amigos e/ou familiares, em tomar decisões e em expressar suas emoções. Segundo Gomes e Assunção (2021), os abusos executados pelo parceiro na relação, podem possibilitar com que a mulher não consiga se relacionar novamente com outra pessoa e firmar um vínculo de confiança. Já conforme Neal (2018), é

comum a manifestação de sentimentos de: insegurança, inutilidade, vergonha, medo, inconstância emocional, irritação e, inclusive, culpa pelo ocorrido.

Conforme Guimarães *et al.* (2018), as mulheres também podem vir a sofrer impactos avassaladores em sua autoestima, autoimagem e tendem a perder a identidade feminina. Devido aos abusos psicológicos, muitas mulheres não sentem prazer em se ver no espelho, exibindo sentimentos de menos valia, de inferioridade e insatisfação com o seu corpo. As mulheres podem exprimir uma visão negativa de si, há uma autodepreciação e autoimagem distorcida ligados a sentimentos de angústia e revolta em relação a sua aparência. Rodrigues, Lima e Scarpazza (2021) sinalizam que a autoestima da mulher pode ser corrompida, podendo manifestar-se na falta de interesse e indisposição aos cuidados pessoais de higiene, acarretando no surgimento de práticas não saudáveis, em razão da baixa perspectiva de si mesma.

Como outra consequência de uma vivência abusiva na relação, há possibilidades da somatização das emoções no corpo da mulher, no qual convertem-se em formato de dor de cabeça, dores na lombar, enrijecimento dos ombros, distúrbios do sono e até transtorno alimentar (RODRIGUES; LIMA; SCARPAZZA, 2021). Os abusos podem provocar o desenvolvimento de doenças, como, a hipertensão, problemas cardíacos, questões crônicas, e até mesmo, atos com objetivo de autoextermínio (ELLIO, 2018). Bittar (2012) declara em seus estudos que a depressão é a consequência mais notável nas mulheres após viverem uma relação abusiva. Igualmente, o autor Gomes (2012) afirma que elas estão mais propensas a apresentarem altos níveis de depressão. De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014), a depressão apresenta tais sinais:

Humor deprimido na maior parte do dia e/ou quase todo dia; diminuição do interesse ou prazer em todas atividades ou quase todas; perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta; insônia ou hipersonia; inquietação ou estado de lentidão; fadiga ou perda de energia; sentimentos inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada; capacidade diminuída de pensar, se concentrar, ou indecisão, quase todos os dias; pensamentos recorrentes de morte e ideação suicida recorrente (DSM-5, 2014, p. 161).

Da mesma forma, o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), também é uma das consequências percebidas em mulheres que viveram uma relação abusiva. (MARTINS, 2021). De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014), o estresse pós-traumático se caracteriza como um prejuízo desenvolvido após a exposição de um ou mais eventos traumáticos e/ou estressores. Dentre os sinais para o surgimento desse transtorno, encontram-se: lembranças ruins e involuntárias sobre o evento traumático, como por exemplo, os flashbacks, em que o sujeito sente ou age como se estivesse vivenciando novamente a situação estressora; ter pesadelos sobre o ocorrido; evitar, ou ao menos tentar, não entrar em contato com situações que a façam lembrar do evento; possuir crenças negativas sobre si; dificuldade em sentir emoções positivas, entre muitos outros. Segundo Falchetto e Olivetto (2017) outros agravos à saúde que podem vir a se desenvolver em mulheres a partir de uma relação marcada por violência são os transtornos

psiquiátricos como o transtorno do pânico, transtorno de ansiedade, fobias, transtorno bipolar e ideação suicida.

Contudo, as respostas aos abusos podem variar, indo de acordo com a experiência única de cada mulher e sua maneira de lidar com o sofrimento. Segundo Martins (2021), as consequências psicológicas podem ser consideradas as mais agravantes, em comparação às consequências físicas. Dessa forma, verifica-se a importância do apoio de psicólogos a mulheres, com a apresentação de estratégias eficazes para o enfrentamento do sofrimento (MORAES, 2020).

### **Análise da Literatura**

Como vimos anteriormente, relacionamento amoroso abusivo é caracterizado como a necessidade de controlar e exercer poder sobre seu parceiro, neste caso a mulher. Além disso, essa violência pode ser física, psicológica, sexual, moral e patrimonial, tendo consequências negativas para as mulheres tanto na saúde fisiológica quanto na psicológica, tais efeitos podem ser irreparáveis, uma vez que muitas mulheres permanecem durante muito tempo nessa condição (NASCIMENTO; SOUZA, 2018, p. 1). A permanência de uma mulher em um relacionamento abusivo, para alguns teóricos cognitivos-comportamentais, vem de crenças e comportamentos aprendidos durante toda a vivência, além de uma visão distorcida e disfuncional que a mulher tem de si, do mundo e do futuro (SILVA; SILVA, 2023).

A autora Hirigoyen (2006, *apud* NASCIMENTO; SOUZA, 2018), afirma que muitas mulheres após vivenciarem uma relação abusiva, se encontram em um estado de estagnação de suas ações e pensamentos, no qual são apropriados e domados pelas convicções do antigo parceiro, o autor da violência. A abordagem cognitiva-comportamental, através dos atendimentos terapêuticos, auxilia a mulher a ser dona de si e a retomar a consciência de seus atos e emoções, para que assim, possa compreender a situação de violência com clareza e realizar escolhas mais assertivas para desvencilhar-se desse cenário. Em concordância, Jesus e Lima (2018, p. 117), acrescentam que “a paciente que compreende bem o seu problema, as consequências e o processo de tratamento têm maior probabilidade de tornar-se mais empoderada”.

Segundo Hirigoyen (2006, *apud* NASCIMENTO; SOUZA, 2018), a abordagem também realiza intervenções para o aprimorar o senso de independência da mulher e sua altivez, ajudando-a a lembrar e nomear suas qualidades e conquistas, para que se valide, e assim, consiga resgatar estes e outros recursos de sua identidade feminina. Conforme Petersen *et al.* (2019), uma das propostas da Terapia Cognitivo-Comportamental é a inserção de atividades agradáveis dentro da rotina da mulher, onde o terapeuta junto a mulher discute e identifica as conquistas antes e durante o processo terapêutico, sendo essa uma intervenção para o fortalecimento da autoestima.

Cohen *et al.* (2013, *apud* PETERSEN *et al.*, 2019), aponta que mulheres que passaram por uma situação recente de violência doméstica apresentam um pouco mais de dificuldade para engajarem no processo terapêutico, quando comparada às mulheres que passaram por outras situações e vivências, fator esse que pode se dar

por a quebra de confiança recente advindo de seu parceiro. O autor Dattilio (2011), confirma que a função do psicólogo (a) nesses casos é de extrema relevância para o rompimento do ciclo da violência contra a mulher. Em consonância, Hirigoyen (2006, *apud* NASCIMENTO; SOUZA, 2018) fala sobre a necessidade de a mulher obter ajuda no caso de atendimentos psicoterapêuticos para pôr fim a uma relação abusiva.

Assim sendo, como afirma Carvalho e Freitas (2022), conforme o Código de Ética de 2005 a psicologia deve se posicionar veemente contra qualquer tipo de violência sobre um indivíduo, dessa forma, o profissional quando se depara com uma mulher em situação de violência deve permanecer sem julgamentos e não excluir a subjetividade de cada pessoa. É de suma importância que no processo psicoterapêutico sejam trabalhadas intervenções que estejam direcionadas a autonomia autocuidado da saúde mental. Ou seja, o psicólogo(a) precisa ser um facilitador aos acessos sociais e psicológicos dignos para a pessoa que esteve ou está em situação de violência (LUCHESE; AVOGALIA; SILVA; 2017).

Em sua pesquisa, Finco (2018) aborda que a TCC coopera na resolução desta problemática por meio de duas modalidades terapêuticas: a individual e a grupal. A primeira contribui na identificação e modificação de crenças disfuncionais para que a mulher consiga ter uma mudança de visão de si e do meio em que vive, colabora na ressignificação da situação de violência, ocasiona melhora na autoestima, na assertividade e tomada de decisões. Já os grupos, funcionam como uma rede de amparo social e viabilizam a troca de informações e experiências entre as mulheres. Sua eficiência e contribuição vinculam-se ao acolhimento e apoio, possibilitando um senso de pertencimento e de integração a uma comunidade onde há validação de suas vivências e falas, ajudando na ruptura do isolamento social, pois percebem que não estão só. A mulher consegue compreender o ciclo de violência, se desvincular do sentimento de culpa, pensar em estratégias para lidar com a situação vivida, como, tomar decisões e realizar planejamentos para dar continuidade a sua existência, como iniciar uma vida acadêmica e profissional (FINCO, 2018).

Em consonância com essas conceituações trazidas pela autora acima, Jesus e Lima (2018) apresentam que a TCC afirma ser a interpretação de determinada situação como determinante dos sentimentos das pessoas, e não a situação como determinante do que o indivíduo sente. Logo, a linha terapia cognitivo-comportamental busca identificar e modificar os pensamentos não adaptativos e comportamentos disfuncionais das pacientes por meio de técnicas e reestruturação cognitiva (BECK, 2022; JESUS; LIMA, 2018).

Esta abordagem terapêutica possui uma estrutura sistematizada em que faz uso de inúmeras técnicas e métodos validados e comprovados cientificamente no atendimento e solução das demandas postas que norteiam a condução do processo terapêutico ao longo das sessões para que se alcance as mudanças cognitivas desejadas (SILVA; SILVA, 2023). Habigzang *et al.* (2009) apresenta também que as intervenções cognitivo-comportamental detêm grande eficácia e são fundamentais em pacientes mulheres adolescentes que sofreram com a violência, visto que contribui para o manejo de ideias suicidas e sentimentos de desesperança.

As intervenções são realizadas por meio dos princípios do modelo cognitivo de que

as cognições do indivíduo influenciam em seu comportamento e emoções, bem como, a maneira na qual lida e interpreta as eventualidades irão interferir em seus pensamentos e sentimentos (BECK, 2022).

Com a utilização de técnicas no atendimento de mulheres em situação de violência, tem como objetivo ressignificar esse período de dor, resultando no empoderamento dessas mulheres, visando retirá-las desse papel cristalizado de “vítima” que a sociedade impõe para suas vidas (PETERSEN *et al.*, 2019). Ou seja, a abordagem cognitiva-comportamental colabora para que a mulher não se coloque em posição de vítima, fornece informações e métodos de auxílio para que ela se fortaleça e evite que situações de violência se repitam (GOMES, 2012).

A autora Campos (2011) explica que o uso do termo ‘vítima’ colabora para uma colocação da mulher em uma posição passiva, assim, é necessário e fundamental o uso adequado da expressão ‘mulher em situação de violência’ para que esse discurso que vitimiza a mulher seja deslocado para um posto de superação da mesma sobre o contexto de violência.

No que concerne a esses casos de violência, a TCC beneficia-se de técnicas como: psicoeducação, questionamento socrático, reestruturação cognitiva, treino de respiração e técnica de exposição. Tais métodos propiciam uma nova percepção a essas mulheres, conscientizando-as sobre o fenômeno, além de proporcionar mudanças emocionais e comportamentais para melhor condições de vida e saúde (GOMES, 2012).

A psicoeducação é uma técnica importante, tem como papel simplificar a queixa do paciente. Nela, o psicólogo por intermédio de mini aulas, exercícios passados nas sessões, sugestões de leituras, neste caso principalmente a Lei Maria da Penha e outros com a temática de violência contra mulheres, auxiliam as mulheres a se empoderar, a partir de informações e direcionamentos sobre suas questões (JESUS; LIMA, 2018, WRIGHT *et al.*, 2019).

Nascimento e Souza (2018) sinalizam que a TCC também contribui para que a mulher fortaleça sua autoestima e amor-próprio, uma vez que essas características são comprometidas diante das violências. Os autores Petersen *et al.* (2019) entram em concordância sobre o trabalho da psicoeducação dentro do aspecto da autoestima, pois ocorre um processo de compreensão do funcionamento do seu corpo e dos seus direitos, auxiliando assim no rompimento de crenças sobre desvalor e desamor.

O objetivo que norteia a TCC é o estímulo para o autoconhecimento, autocontrole e autonomia do paciente/cliente, por meio da técnica chamada de empirismo colaborativo, isto é, participação ativa do psicoterapeuta e do paciente no processo terapêutico, sendo essa técnica importante para as mulheres que já estiveram em situação de violência (JESUS; LIMA, 2018).

O acolhimento terapêutico, segundo Aguiar e Roso (2016) favorece para que a mulher se repositone como responsável e autora de sua própria história e, assim, seja capaz de mudar seu cotidiano e desenvolver novos vínculos sociais e, talvez, possibilitar experiências amorosas saudáveis no futuro.

A descoberta guiada é uma técnica muito utilizada durante as sessões de psicoterapia, sendo utilizada para identificação de pensamentos automáticos provocados pela

violência. Através dela, o psicólogo ajuda a paciente a perceber conteúdos cognitivos severos e não flexíveis, para colocá-los como suspeita e não como verdades inquestionáveis (JESUS; LIMA, 2018, WRIGHT *et al.*, 2019).

O psicólogo cognitivo-comportamental pode trabalhar junto a mulher que esteve em situação de violência, com os cartões de enfrentamento. Esses cartões são produzidos durante as sessões com o objetivo de ajudar a mulher a enfrentar os pensamentos intrusivos e situações conflituosas que surgem em seu dia a dia longe do *setting* terapêutico (MARTINS; NOBRE; MARTINS, 2021, WRIGHT *et al.*, 2019). Contribuindo assim com objetivo da TCC, que é o paciente se tornar seu co-terapeuta, enfrentando e questionando seus pensamentos (JESUS; LIMA, 2018). Esse posicionamento de questionar os pensamentos que surgem, não tomando-os como fatos sobre si tornam-se ainda mais importantes para mulheres que vivenciaram algum tipo de violência doméstica (SILVA; SILVA, 2023).

O Registro de Pensamento Disfuncionais (RPD), é uma técnica na qual o psicoterapeuta instrui o paciente sobre automonitoramento e observação de erros cognitivos depois da identificação dos pensamentos automáticos (MARTINS; NOBRE; MARTINS, 2021, WRIGHT *et al.*, 2019).

As autoras Silva e Silva (2023), trazem que crenças de desamor, desamparo e desvalor mantêm as mulheres em situações de violência, pois as mesmas devido a crenças disfuncionais acreditam ser merecedoras de tais situações. Quando essas mulheres não possuem uma análise segura sobre seus pensamentos, elas tendem a permanecer e aceitar essas situações. Assim, a técnica (RPD), por exemplo, se faz de extrema importância para essa mulher em situação de violência, já que junto ao psicoterapeuta ocorre uma análise dos pensamentos distorcidos e questionamento socrático, onde possibilita o treinamento da mulher em situação de violência a questionar os pensamentos automáticos (MARTINS; NOBRE; MARTINS, 2021, WRIGHT *et al.*, 2019).

A técnica de assertividade é feita quando a mulher estiver se sentindo mais confiante, constitui-se como uma comunicação equilibrada entre a noção de ser passivo e agressivo, no qual o indivíduo aprende a se defender sem agredir o outro, nela é importante haver o treino durante as sessões de como se posicionar em um relacionamento (MARTINS; NOBRE; MARTINS, 2021, PADESKY; GREENBERGER, 2021).

As autoras Silva e Silva (2023), afirmam que a TCC é bastante requisitada para o tratamento de diversos transtornos mentais, como a depressão, ansiedade, transtornos alimentares, de personalidade e o estresse pós-traumático. Estudos apontam para menores números de recaídas a longo prazo, favorecendo para uma melhoria duradoura.

Martins, Nobre e Martins (2021), acrescentam que a TCC favorece na redução de sintomas e na ressignificação de lembranças e experiências traumáticas vividas na relação, à vista disso, possibilita uma melhora significativa na qualidade de vida da mulher. Nessa perspectiva, segundo Dias, Canavez e Matos (2018), para mulheres com sintomas de ansiedade é apresentado técnicas de relaxamento tais como: respiração diafragmática, relaxamento dos músculos e meditação. Por outro lado, em

mulheres com Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT), utiliza-se a dessensibilização sistemática, o qual a paciente é exposta, gradualmente, a situação hostil, por meio de imagens mentais para auxiliá-la a lembrar da violência, para assim, acessar pensamentos e sentimentos que aconteceram e associá-los a técnicas de relaxamento (MARTINS; NOBRE; MARTINS, 2021).

A TCC, com suas técnicas, empenha-se “na ressignificação de eventos traumáticos e na redução de sintomas de ansiedade, depressão e Transtorno do Estresse Pós-Traumático” (SILVA; SILVA, 2023, p. 65).

Para Gomes (2012), no que concerne a esses casos, a utilização das variadas técnicas propiciam uma nova percepção a essas mulheres, conscientizando-as sobre o fenômeno, além de gerar mudanças emocionais e comportamentais para melhor condições de vida e saúde, já que viver uma situação de violência em relações amorosas pode promover o desenvolvimento de marcas psicológicas e, conseqüentemente, em diversas patologias.

Observa-se que diversas mulheres, após uma experiência de violência perpetuada por seus antigos ou atuais parceiros, atribuem a si a responsabilidade pelos atos junto a sentimentos de vergonha, medo e culpa pelo ocorrido (Neal, 2018). Em casos assim, onde há presença de crenças disfuncionais, o psicólogo que atua pela perspectiva da TCC colabora para “favorecer que a mulher tenha pensamentos mais adaptativos e desenvolva novas perspectivas sobre a sua vida” (Finco, 2018, p. 24). Logo, Jesus e Lima (2018) reintegram que a TCC é uma abordagem terapêutica qualificada para tratar mulheres que estão ou estiveram em situação de violência. Suas intervenções favorecem para que a mulher venha recuperar sua condição de sujeito, seus interesses, vontades e desejos que estiveram anulados durante o ciclo de violência (AGUIAR; ROSO, 2016).

## **CONCLUSÃO**

Em suma, após análise dos artigos, foi possível compreender que a TCC é uma abordagem eficaz no que se refere ao trabalho com mulheres que já estiveram em situação de violência doméstica, sendo essa violência predominante no Brasil.

Com base nos achados, averigua-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental trabalha junto a mulher na utilização de técnicas que atuam contribuindo para a redução de sintomas; ressignificação das experiências traumáticas; possibilitam a conscientização do fenômeno da violência; trabalha com habilidades sociais para que a mulher se comunique e se posicione nos relacionamentos, a fim de não permitir que uma nova violência ocorra. Além disso, a TCC trabalha com o viés do autoconhecimento, retomada de confiança, autonomia, aumento da autoestima, autocuidado e empoderamento.

Durante o levantamento de dados, notou-se uma grande dificuldade em encontrar artigos recentes referentes ao tema de violência contra a mulher dentro do aspecto da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, ademais, há uma escassez de estudos científicos sobre a problemática em razão da utilização da nomenclatura “vítima” para se referir a mulher que está ou esteve em situação de violência

doméstica.

Por fim, consideramos importante destacar a reflexão acerca do tema de violência doméstica em relacionamentos amorosos, com discussões que promovam a psicoeducação de mulheres e sociedade sobre a Lei Maria da Penha, no que tangem serviços e direitos; no mais, trazer questionamentos sobre as práticas machistas que se perpetuam em nossa sociedade e as justificativas no que concerne tais práticas. Embora os propósitos do trabalho tenham sido alcançados, não é objetivo findar as pesquisas desse tema, espera-se como referência teórica contribuir para futuras pesquisas sobre as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental às mulheres que estiveram em relacionamentos amorosos abusivos, ao possibilitar o trânsito dos saberes e investigações atualizadas.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Gracielle Almeida de; ROSO, Patrícia Lucion. O empoderamento de mulheres vítimas de violência através do serviço de acolhimento psicológico: caminhos possíveis. *In: XIII SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE DEMANDAS SOCIAIS E POLÍTICAS PÚBLICAS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA E IX MOSTRA INTERNACIONAL DE TRABALHOS CIENTÍFICOS*, 2016, Santa Cruz do Sul. **Anais...** Rio Grande do Sul: Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). 2016, [n. p.]. ISSN: 2358-3010. Disponível em: <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/sidspp/article/view/15876>. Acesso em: 06 nov. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento *et al.*, 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 161, 271-272.

BARBOSA, M. Y. P. Construção social da mulher: da relação de compra ao empoderamento. **Sapere Aude**, Belo Horizonte, v. 11, n. 21, p. 323-329, 2 jul. 2020. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/SapereAude/article/view/23118>. Acesso em: 09 nov. 2023.

BARRETTO, Raquel Silva. Relacionamentos abusivos: uma discussão dos entraves ao ponto final. **Revista Gênero**. Dossiê Gênero e Saúde. Niterói, v. 18, n. 2, p. 142-154, 7 nov. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.22409/rg.v18i2.1148>. Acesso em: 09 nov. 2023.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, Grupo A, 2022. p. 1-34. *E-book*. ISBN 9786558820260. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820260/>. Acesso em: 23 out. 2023.

BITTAR, Danielle Souza. **Ansiedade e depressão em mulheres vítimas de violência doméstica**. Orientadora: Marina Kohlsdorf. 2012. 30 f. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade Católica de Brasília. Brasília, DF, 2012. 30p. Disponível em: <https://repositorio.ucb.br:9443/jspui/handle/10869/1696>. Acesso em: 22 out. 2023.

BRASIL. Presidência da República. Lei Maria da Penha. **Lei nº 11.340, de 7 de Agosto de 2006**. Brasília, 2006.

BRASIL. SENADO FEDERAL. Procuradoria Especial da Mulher do Senado. **Lei Maria da Penha: Perguntas e Respostas**. Brasília, 2015. Disponível em:

<https://www2.senado.leg.br/bdsf/handle/id/517191>. Acesso em: 20 abr. 2023.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria de Políticas para as Mulheres. **Rede de Enfrentamento a Violência Contra a Mulher**. Brasília, 2011. Disponível em: [https://www12.senado.leg.br/institucional/omv/copy\\_of\\_acervo/outras-referencias/copy2\\_of\\_entenda-a-violencia/pdfs/rede-de-enfrentamento-a-violencia-contra-as-mulhe res](https://www12.senado.leg.br/institucional/omv/copy_of_acervo/outras-referencias/copy2_of_entenda-a-violencia/pdfs/rede-de-enfrentamento-a-violencia-contra-as-mulhe-res). Acesso em: 09 nov. 2023.

CAMPOS, Carmen Hein de. Razão e Sensibilidade: Teoria feminista do direito e Lei Maria da Penha. *In*: CAMPOS, Carmen Hein de (org.). **Lei Maria da Penha Comentada em uma Perspectiva jurídico-feminista**. [s. l.]: Lumen Juris Editora, 2011. Cap. Parte I, p. 6.

CARVALHO, Viviane Soares de; FREITAS, Talita Maria Machado de. Relacionamento abusivo: O ciclo de aprisionamento e dependência emocional. **JNT – Revista *Facit Business and Technology Journal***. Tocantins: *FacitTo* Faculdade de Ciências do Tocantins, ed. 36, v. 2, p. 429-439, mai., 2022. ISSN: 2526-4281. Disponível em: <http://revistas.faculdadefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/1591>. Acesso em: 09 nov. 2023.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**: manual do paciente. Tradução: Daniel Bueno. Porto Alegre: Artmed: Grupo A, 2012. p. 14. *E-book*. ISBN 9788582711248. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788582711248>. Acesso em: 23 out. 2023.

DIAS, Samir Antonio Silvestre; CANAVEZ, Luciano Simões; MATOS, Elizabeth Santos de. Transtorno de Estresse Pós-Traumático em mulheres vítimas de violência doméstica: Prejuízos cognitivos e formas de tratamento. **Revista Valore**. Volta Redonda, v. 3, n. 2, p. 597- 622, dez., 2018. ISSN 2526-043X. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/114/192>. Acesso em: 16 nov. 2023

NASCIMENTO, Fernanda S.; CORDEIRO, Rosineide L. M. Violência no namoro para jovens moradores de Recife. **Psicologia & Sociedade**, Recife, v. 23, n. 3, p. 516-525, 2011. ISSN 1807-0310. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/cKB4MtxGDkSRVkBjDcCyzq/?lang=pt#>. Acesso em: 10 nov. 2023.

D'AGOSTINI, M.; ZANIN, C. A. da S.; MORO, C. D.; CZISMOSKI, D. F.; GIACOMETTI, E. de; OLIVEIRA, J. C. S. D.; BASSO T. R. S.; ALGERI, V. Representações sociais sobre relacionamento abusivo. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 20701–20721, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/25423>. Acesso em: 20 out. 2023.

DATTILIO, F.M. **Manual de Terapia Cognitivo-Comportamental para casais e família**. Porto Alegre: Artmed, 2011, p. 304.

DE OLIVEIRA, A. M.; BERGAMINI, G. B. Esquemas Desadaptativos de Mulheres em Relacionamentos Abusivos: Uma discussão teórica. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA)**, Ariquemes, v. 9, n. 2, p. 796–802, jul./dez., 2018. ISSN: 2179-4200. Disponível em: <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/637>. Acesso em: 23 out. 2023.

ELLIO, Daniela Luciana de Faria. **Mulheres em processo de separação**: um estudo sobre o partir ou permanecer em um relacionamento violento. Orientadora: Sabrina Mazo D’Affonseca. 2018. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Centro de Educação

e Ciência Humanas, Departamento de Psicologia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/14182>. Acesso em: 23 out. 2023.

EVANGELISTA, Amanda C. C. *et al.* A violência psicológica contra a mulher no ambiente de trabalho: identificação e estratégias de enfrentamento. **Revista Projetos Extensionistas**, Faculdade de Pará de Minas - FAPAM, v. 2, n. 2, [n. p.], ago./nov. 2022. Disponível em: <https://periodicos.fapam.edu.br/index.php/RPE/article/view/584>. Acesso em: 25 out. 2023.

FALCHETTO, Giovanna; OLIVETTO, Tatiana. **Amores abusivos: sob o olhar delas**. 1ª ed. Bauru, São Paulo. Editora Gráfica Avalon Digital. Projeto do Curso de Jornalismo da Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação da UNESP, 2017. 144 p. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/2eec5b00-c2fa-47c4-9676-a5660dc7bb1f/content>. Acesso em: 01 set. 2023.

FANTINATO, Marcelo. **Métodos de pesquisa**. São Paulo. USP. 2015. Disponível em: <https://atualiza.aciaraxa.com.br/ADMArquivo/arquivos/arquivo/M%C3%A9todos-de-Pesquisa.pdf>. Acesso em: 20 set. 223.

FEIX, Virgínia. Das formas de Violência Contra a Mulher – Artigo 7º (comentários). *In*: CAMPOS, Carmen Hein de (org.). **Lei Maria da Penha Comentada em uma Perspectiva jurídico-feminista**. [s. l.]: Lumen Juris Editora, 2011. Cap. Parte II, p. 201-2013.

FINCO, Bianca Pereira. **Intervenções na Abordagem Cognitivo Comportamental às Mulheres vítimas de Violência Doméstica**. Orientador: Juliano Rodrigues Afonso. 2018. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário - UNIFAAT, Atibaia - SP, 2018. Disponível em: <http://186.251.225.226:8080/bitstream/handle/123456789/114/Finco%20Bianca%20Pereira%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 25 out. 2023.

FLACH, Roberta Matassoli Duran; DESLANDES, Suely Ferreira. Abuso digital nos relacionamentos afetivo-sexuais: uma análise bibliográfica. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 33, n. 7, p. 1-19, 2017. e00138516. ISSN 1678-4464. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/KxzjtF4CnnYDqkbpTXfWdnt/abstract/?lang=pt#>. Acesso em 01 set. 2023.

FRINHANI, Giuliana Sepulchro. **Contribuições das práticas cognitivas comportamentais a mulheres vítimas de violência doméstica**. Orientadora: Ariadne Dettmann Alves. 2021. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Doctum de Serra, Serra - ES, 2021. Disponível em: <https://dSPACE.doctum.edu.br/handle/123456789/4063>. Acesso em: 03 set. 2023.

GALINKIN, A.L.; SANTOS, C. ZAULI-FELLOWS, A. Estudos de Gênero na Psicologia Social. *In*: GALINKIN, A.L. SANTOS, C. **Gênero e Psicologia Social: Interfaces**, Brasília: *TechnoPolitik*, 2010, p.17.

GARCIA, Ana Luíza Casasanta; BEIRAS, Adriano. A Psicologia Social no estudo de justificativas e narrativas de homens autores de violência. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, n. spe 2, p. 45-58, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/g8DbhvXFzDVhMXs96k85HXw/#>. Acesso em: 03 set. 2023.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://formacademicospe.wordpress.com/2022/02/05/6-livros-de-metodologia-para-download/>. Acesso em: 16 set. 2023.

GOMES, L. K. G. R.; ASSUNÇÃO, M. M. S. de. Relacionamentos amorosos abusivos. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Dossiê Psicologia e Migração, 2022, Minas Gerais, v. 6, n. 12, p. 271-294, 2021. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/28325>. Acesso em: 03 out. 2023.

GOMES, Rilzeli Maria. Mulheres vítimas de violência doméstica e transtorno de estresse pós-traumático: um enfoque cognitivo comportamental. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 4, n. 2, p. 672-680, dez. 2012. ISSN 2175-5027. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/172>. Acesso em: 15 nov. 2023.

GUIMARÃES, Renata Cavalcante Santos; SOARES, Maria Sidney da Silva; SANTOS, Renata Clemente dos; MOURA, Jaqueline Pereira; FREIRE, Therezza Virgínia Vital; DIAS, Maria Djair. Impacto na autoestima de mulheres em situação de violência doméstica atendidas em Campinas Grande, Brasil. **Revista Cuidarte**. [s. l.], v. 9, n. 1, p. 1988-1997, 2018. Disponível em:

<https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/438>. Acesso em: 06 set. 2023.

HABIGZANG, L. F.; STROEHER, F. H.; HATZENBERGER, R.; CUNHA, R. C.; RAMOS, M. S.; KOLLER, S. H. Grupoterapia cognitivo-comportamental para crianças e adolescentes vítimas de abuso sexual. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, supl. 1, p. 70-78, ago. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/xhqFSy95Nsrc4gJxFdjWhXk/#>. Acesso em: 15 nov. 2023.

HOFMANN, Stefan G. **Introdução à terapia cognitivo-comportamental contemporânea**. Porto Alegre: Artmed, 2014. (205p.) p. 4. *E-book*. ISBN 9788582710951. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788582710951>. Acesso em: 23 out. 2023.

JESUS, Gedalva Bispo de; LIMA, Thiago Cavalcante. Mulher vítima de violência psicológica: contribuições clínicas da terapia cognitivo-comportamental. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 07, n. 01, p. 114-119, 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1640>. Acesso em 08 nov. 2023.

LUCCHESI, Gabrielle dos Santos; AVOGLIA, Hilda Rosa Capelão; SILVA, Patrícia Oliveira. A dinâmica psíquica e as estruturas defensivas da mulher vítima de violência doméstica. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 37, n. 92, p. 24-39, jan. 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2017000100004&script=sci\\_abstr](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2017000100004&script=sci_abstr). Acesso em: 15 nov. 2023.

MAIA, Laura Rodrigues. **A Cultura do Machismo e sua Influência na Manutenção dos Relacionamentos Abusivos**. Orientador: Neide Cascaes. 2017. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Repositório Universitário da Ânima (RUNA), Santa Catarina, 2017. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/10409> Acesso em: 9 set. 2023.

MARRA, Marlene Magnabosco. **Conversas criativas e abuso sexual**: uma proposta para o atendimento psicossocial. Rio de Janeiro: Ágora, 2016, 142p.

MARTINS, Leticia Nayara da Silva. **Como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode auxiliar em casos de mulheres com consequências psicológicas negativas após vivenciarem um relacionamento abusivo**. Orientador: Juliano Rodrigues Afonso. 2021. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário UNIFAAT, Atibaia – SP, 2021. Disponível em: <http://186.251.225.226:8080/handle/123456789/315?show=full>. Acesso em: 02 out. 2023.

MARTINS, Grasiela Borges; NOBRE, Natalia Kelle da Silva; MARTINS, Maria das Graças Teles. A violência Doméstica Contra Mulheres: Contribuição da terapia-cognitivo comportamental na intervenção. **Id On Line - Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, Macapá, v. 14, n. 54, p. 104-116, fev., 2021. ISSN: 1981-1179. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2951>. Acesso em: 08 nov. 2023.

DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 26º ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2007. (108p) p. 21. ISBN 978-85-326-1145-1. Disponível em: [https://cursosextencao.usp.br/pluginfile.php/300166/mod\\_resource/content/1/MC2019%20Minayo%20Pesquisa%20Social%20.pdf](https://cursosextencao.usp.br/pluginfile.php/300166/mod_resource/content/1/MC2019%20Minayo%20Pesquisa%20Social%20.pdf). Acesso em: 06 set. 2023.

MORAES, Emilyn Oliveira. Relacionamentos abusivos e as consequências em mulheres que o vivenciaram. Orientadora: Thaline da Cunha Moreira. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Americana, Americana - SP. 2020. **Revista de Trabalhos Acadêmicos da Fam**, São Paulo, v. 6, n. 1, jun. 2021. Disponível em: <https://faculadadedeamericana.com.br/ojs/index.php/TCC/article/view/732>. Acesso em 30 out. 2023.

MATOS, Cristiane Rodrigues A. de; PARADA, Priscila de Oliveira (org.) **Maria da Penha vai à escola apresenta Violência no Namoro, Não! Guia de prevenção e enfrentamento às situações de violência no namoro para profissionais da educação**. Brasília: Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, Núcleo Judiciário da Mulher, 2023. *E-book* (182p.) color. ISBN: 978-85-60464-35-7. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher/documento-s-e-links/arquivos/guia-violencia-namoro-nao-atualizado-em-06-07-2023.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2023.

NEAL, Avery. **Relações destrutivas: se ele é tão bom assim, por que eu me sinto tão mal?**. Tradução: Sandra Martha Dolinsky. São Paulo: Editora Gente, 2018. 189 p. ISBN 9788545202363. Disponível em: <https://doceru.com/doc/8nvx5ne>. Acesso em: 06 out. 2023.

NASCIMENTO, Elaide dos Santos; SOUZA, Kellen Verena Silva. Relações abusivas: um olhar cognitivo comportamental. **Repositório Cogna Educação**. Itabuna - BA. p. 1-21, 2018. Disponível em: <https://repositorio.pgsskroton.com/handle/123456789/21296>. Acesso em: 06 nov.2023.

OLIVEIRA, Francisca Moana A. de; ÁVILA, Francisca Juliana de P.; BASTOS, Nícolas M. Carneiro; VASCONCELOS, Vanessa L. Romantização do relacionamento abusivo, uma violência silenciosa: a ineficácia da lei maria da penha. *In*: ANAIS DO IX ENCONTRO ENCONTRO DE PESQUISA E EXTENSÃO DA FACULDADE

LUCIANO FEIJÃO, 2016, Sobral. **Anais...** Ceará: Setor de Publicações, Faculdade Feijão Luciano, 2016, [n. p.]. Disponível em: [https://flucianofejao.com.br/flf/wp-content/uploads/2019/03/ROMANTIZACAO\\_DO\\_R ELACIONAMENTO\\_ABUSIVO\\_UMA\\_VIOLENCIA\\_SILENCIOSA\\_A\\_INEFICACIA\\_DA\\_LEI\\_M ARIA\\_DA\\_PENHA.pdf](https://flucianofejao.com.br/flf/wp-content/uploads/2019/03/ROMANTIZACAO_DO_R ELACIONAMENTO_ABUSIVO_UMA_VIOLENCIA_SILENCIOSA_A_INEFICACIA_DA_LEI_M ARIA_DA_PENHA.pdf). Acesso em: 24 out. 2023.

PADESKY, Christine A.; GREENBERGER, Dennis. **Guia de terapia cognitivo-comportamental para o terapeuta: a mente vencendo o humor**. Porto Alegre: Grupo A, 2021. p. 11-12. *E-book*. ISBN 9786558820086. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820086/>. Acesso em: 16 nov. 2023.

PETERSEN, Mariana Gomes Ferreira *et al.* Psicoterapia Cognitivo-Comportamental para mulheres em situação de Violência Doméstica: revisão sistemática. **Psicologia Clínica**. Rio

de Janeiro, v. 31, n.1, p. 145-165. jan./abr., 2019. ISSN 0103-5665. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0103-56652019000100008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-56652019000100008). Acesso em: 10 nov. 2023.

RODRIGUES, Maria Natividade. **Violência Intrafamiliar: O abuso sexual contra Crianças e Adolescentes**. Jundiaí: Paco, 2017. 200p. ISBN 9788546207725. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=MJc3DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Viol%C3%Aancia+Intrafamiliar+O+abuso+sexual+contra+Crian%C3%A7as+e+Adolescentes&ots=rxig2Uyyp&sig=M72i0umuu6\\_VZbZbV6Y6qtJNYX8#v=onepage&q=Viol%C3%Aancia%20Intrafamiliar%20O%20abuso%20sexual%20contra%20Crian%C3%A7as%20e%20Adolescentes&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=MJc3DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Viol%C3%Aancia+Intrafamiliar+O+abuso+sexual+contra+Crian%C3%A7as+e+Adolescentes&ots=rxig2Uyyp&sig=M72i0umuu6_VZbZbV6Y6qtJNYX8#v=onepage&q=Viol%C3%Aancia%20Intrafamiliar%20O%20abuso%20sexual%20contra%20Crian%C3%A7as%20e%20Adolescentes&f=false). Acesso em: 01 out. 2023.

RODRIGUES, Daniele Franco; LIMA, Isis Almeida; SCARPAZZA, Cristiano Furtado. Relacionamento abusivo: reflexos na saúde mental da mulher. *In: ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA AJES*, 2021, Juína. **Anais...** Mato Grosso: Faculdade do Vale do Juruena, AJES. 2021. [n. p.]. ISSN 2595-5519. Disponível em: [https://www.eventos.ajes.edu.br/iniciacao-cientifica/uploads/arquivos/624370f2a9bd5\\_RELACIONAMENTO-ABUSIVO-REFLEXOS-NASADE-MENTAL-DA-MULHER.pdf](https://www.eventos.ajes.edu.br/iniciacao-cientifica/uploads/arquivos/624370f2a9bd5_RELACIONAMENTO-ABUSIVO-REFLEXOS-NASADE-MENTAL-DA-MULHER.pdf). Acesso: 30 set. 2023.

ROSSETTO, Bruna Gonçalves; ANDRADE, Jaine Ramos de; MOREIRA, Júlia Augusta Rocha. **Consequências da Violência Psicológica em Mulheres em Relacionamento Abusivo**. Orientadora: Claudia Lopes Ferreira. 2020. 12 f. Artigo (Bacharelado em Psicologia) - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Araçatuba, 2020. Disponível em: <https://unisalesiano.com.br/aracatuba/wp-content/uploads/2021/06/Artigo-Consequencias-da-Violencia-Psicologica-em-Mulheres-em-Relacionamento-Abusivo-Pronto.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.

SANTOS, Amanda; SANCHOTENE, Nicole; VAZ, Paulo. A invenção do relacionamento abusivo: sofrimento e sentido nas relações amorosas ontem e hoje. **Revista eletrônica do Programa de Mestrado em Comunicação da Faculdade Cásper Líbero**. v. 22, n. 44. Jul./Dez. 2019. ISSN 2525-3166. Disponível em: <https://seer.casperlibero.edu.br/index.php/libero/article/view/1072>. Acesso em: 15 out. 2023.

SENADO FEDERAL. Senado Notícias. **Lei Maria da Penha**. Brasília: Agência Senado, 2022. Lei Maria da Penha torna mais rigorosa punição para agressões contra mulheres. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/entenda-o-assunto/lei-maria-da-penha>. Acesso em: 13 nov. 2023.

SILVA, Andressa Polyana Curvelo da; SILVA, Patrícia Bezerra. A Vivência e a **Permanência da Mulher numa Relação Abusiva**: algumas considerações à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Orientadora: Lidiane dos Santos Barbosa. 2023. 77 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Alagoas, Palmeira dos Índios, 2023. Disponível em: <https://ud10.arapiraca.ufal.br/repositorio/publicacoes/4744>. Acesso em: 03 nov. 2023.

SOUZA, Mary Kellen Domingos de; SANTOS, Juliana Silva. A saúde mental de mulheres em relacionamentos abusivos. *In: FERREIRA, Ezequiel Martins. (org.). A psicologia como ciência e seu(s) objeto(s) de estudo 2*. Ponta Grossa: Editora Atena, 2022. Cap. 4, p. 31-44. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/ebook/a-psicologia-como-ciencia-e-seu-s-objeto-s-de-estudo-2>. Acesso em: 25 set. 2023.

TJDFT. TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS. **Âmbito da Lei Maria da Penha**. Brasília: TJDF, 2022. Art. 5º. Da violência doméstica e familiar contra

a mulher. Atualização 7 jul. 2022. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher/o-nucleo-judiciario-da-mulher/ambito-da-lei-maria-da-penha#:~:text=I%20%2D%20no%20%C3%A2mbito%20da%20unidade,se%20exigindo%20o%20v%C3%ADnculo%20familiar>. Acesso em: 13 nov. 2023.

WASELFISZ, Julio Jacobo. **Mapa da Violência 2015**: homicídio de mulheres no Brasil. Flacso Brasil. 1ª Edição. Brasília - DF. 2015. Disponível em: <https://www.ufpb.br/escolasplurais/contents/noticias/e-books/mapa-da-violencia-2015> . Acesso em: 09 nov. 2023.

WRIGHT, Jesse H.; BROWN, Gregory K.; THASE, Michael E.; *et al.* **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**: um guia ilustrado. Porto Alegre: Grupo A, 2019. p. 15, 68, 79, 88, 113. *E-book*. ISBN 9788582715420. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715420/>. Acesso em: 14 nov. 2023.